***В последнее время о COVID говорят и пишут достаточно много. Однако нелишним будет напомнить, что риск заражения после 65 лет увеличивается. Особенно тяжело инфекция протекает у лиц, имеющих хронические заболевания.***

***Как не заразиться?***

Чтобы не заразиться коронавирусной инфекцией необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Тщательно мыть руки после посещения магазинов, рынка, общественных мест. Делайте это сами и напоминайте об этом своим детям.

2. Использовать медицинские маски на работе, в общественных местах, при посещении объектов торговли и др. Менять их каждые 2-3 часа.

3. Ограничивать близкие контакты с людьми, имеющими признаки ОРВИ.

4. Не трогать глаза, рот и нос немытыми руками, напоминайте также об этом своим детям.

5. Не посещайте и не выезжайте в очаги заражения и не берите туда с собой детей.

6. Чаще проветривать помещения.

***Постарайтесь также соблюдать основные правила:***

1.Не прикасайтесь руками к лицу: в половине случаев заражения происходит посредством проникновения вируса через слизистые – глаза, рот, нос.

2.Руки мойте как можно чаще, причём делайте это тщательно – в течение 40- 60 секунд.

3.Всегда используйте антисептики. Длительность обработки рук – 20- 30 секунд. При покупке данных средств важно обращать внимание на состав: рекомендуемая концентрация – 80 % этанола, 1,45 % глицерина, 0, 125 % перекиси водорода.

4.Не стоит забывать, что кашлять и чихать обязательно нужно в салфетку ( после использования – сразу же выбросить в мусорный контейнер), а если её нет под рукой – в сгиб локтя.

5. Ношение маски отменять также нельзя! Она в большей степени предназначена для больных людей, а также тех, кто осуществляет уход за ними. Маска должна плотно прилегать к лицу, без зазоров.

6. Полностью исключите рукопожатие и объятия. Избегайте близких контактов, оставайтесь на самоизоляции ( если заболели), соблюдайте социальную дистанцию не менее 1 метра.

7. Что касается постоянного проветривания помещения, то оно актуально как никогда, так как позволяет существенно снизить вирусную нагрузку.

8. Если в квартире, или дома вы проживаете не одни, у вас обязательно должны быть отдельные полотенца, постельное бельё, посуда.

9 Стирку белья также осуществляйте отдельно.

10 При перемещении по квартире используйте медицинскую маску, касайтесь поверхностей ( дверных ручек, механизмов санитарно- технического оборудования и других ) одноразовой салфеткой, а не голой рукой.

11. Пожилым людям настоятельно рекомендуется оставаться дома, максимально ограничив близкие контакты с другими людьми.

***Уважаемые педагоги и родители! Соблюдение этих рекомендаций поможет избежать вам и вашим детям заражения* коронавирусной инфекцией!**